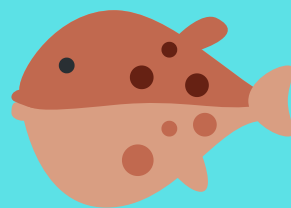
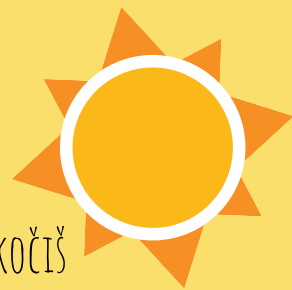


MORSKA DOGODIVŠČINA

JOGA ZGODBICA

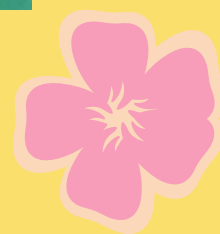


VROČ POLETNI DAN JE, SEDIŠ NA VROČEM PESKU OB MORJU IN
POSLUŠAŠ ZVOK VALOV. KAR NA ENKRAT TE NEKAJ UŠČIPNE V ZADNJO PLAT. SKOČIŠ
POKONCI IN ZAGLEDAŠ RAKOVICO.



1. POLOŽAJ: RAKOVICA

LEŽIŠ NA HRBTU, NOGI DVIGNEŠ ZA GLAVO. ČE TI USPE,
ROKI POLOŽIŠ NA TLA. NAREDIŠ TRI GLOBOKE VDIHE IN
IZDIHE.

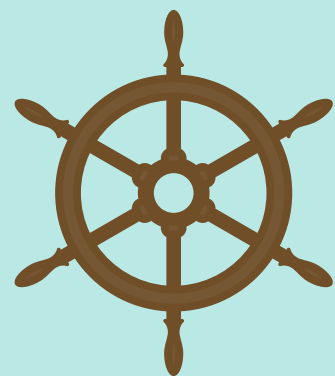


AV, AV KAKO BOLI. HITRO SKOČIŠ V MORJE, DA TI HLADNA VODA MALO
UBLAŽI BOLEČINO. V VODI TI JE ZELO PRIJETNO. MORJE JE MIRNO IN RAVNO PRAV
HLADNO. MALO ZAPLAVAŠ, NATO SE ODLOČIŠ,
DA GREŠ V SVOJ ČOLN IN SE PREPUSTIŠ TOKU.



2. POLOŽAJ: ČOLN

SEDIŠ NA TLEH, POKRČIŠ NOGE V KOLENIH IN JIH RAHLO
DVIGNEŠ OD TAL. ROKE SO PRAV TAKO OB TELESU DVIGNJENE
OD TAL. DRŽIŠ RAVNOTEŽJE
IN DIHAŠ.



TVOJ ČOLN SE RAHLO ZIBLJE, PRIJETNO JE. ZAPOJEŠ SI PESMICO
BARČICA PO MORJU PLAVA.





BARČICA PO MORJU PLAVA
(NARODNA)

BARČICA PO MORJU PLAVA,
DREVESA SE PRIKLANJAJO.
O, LE NAPREJ, O, LE NAPREJ,
DOKLER JE ŠE VETRA KEJ!

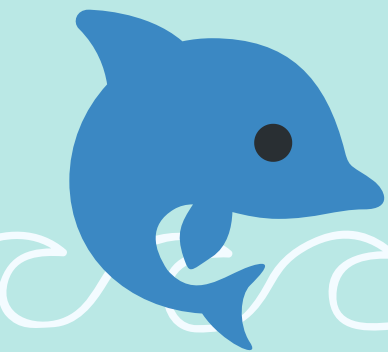


BARČICA PO MORJU PLAVA,
JADRA SE RAZPENJAJO.

O, LE NAPREJ, O, LE NAPREJ,
DO BREZKONČNIH KRAJEV
MEJ!



BARČICA LE BODI ZDRAVA,
PTIČKE TE POZDRAVLJAJO:
O, LE NAPREJ, O, LE NAPREJ,
DOKLER JE ŠE VETRA KEJ!



V DALJAVI ZAGLEDAŠ DELFINA. ZELO JE LEP IN KAKO
VISOKO SKAČE.

3. POLOŽAJ: DELFIN

POSTAVIŠ SE NA VSE ŠTIRI.

PODLAKTI POLOŽIŠ NA TLA, DVIGNEŠ

ZADNJICO IN IZTEGNEŠ KOLENA. PETE POTISKAŠ K TLOM. SPROSTIŠ SE KOT

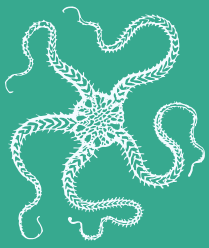
DELFIN IN

GLOBOKO DIHAŠ.



KAR NE MOREŠ SE GA NAGLEDATI, TAKO JE LEP. VETER TE NEŽNO
BOŽA, VOHAŠ MORSKI ZRAK, TVOJ ČOLN SE POZIBAVA. ZAZDI SE TI, DA SI VIDEL
PLAVUT, KI KUKA IZ MORJA. POMANEŠ SI OČI. JE MOGOČE MORSKI PES?

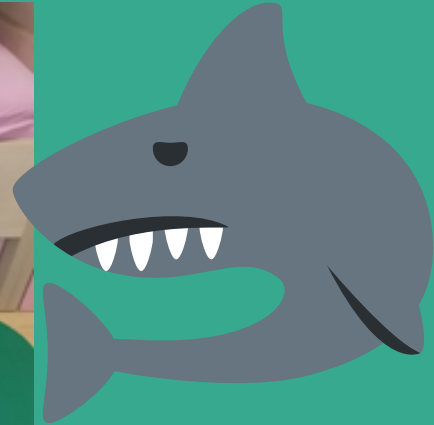




4. POLOŽAJ: MORSKI PES

LEŽIŠ

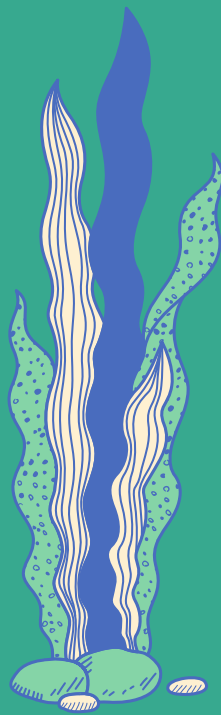
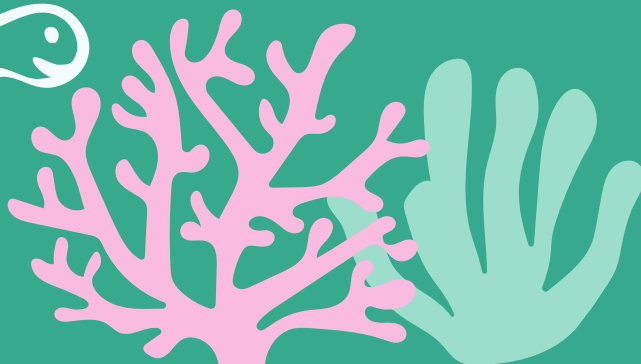
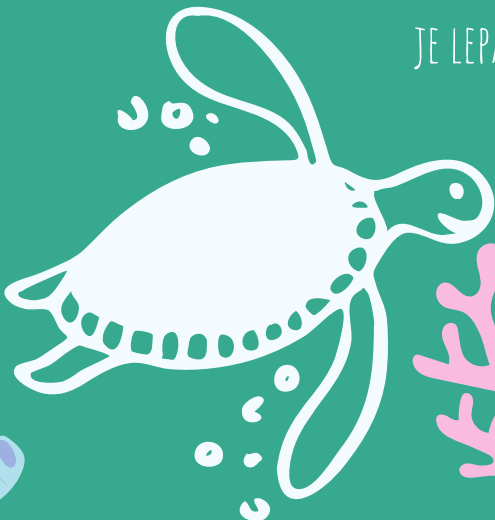
NA TREBUHU, ROKI NA HRBTU PREPLETEŠ. DVIGNEŠ TRUP IN NOGI. PRI VDIHU SE DVIGNEŠ, PRI IZDIHU SE SPUSTIŠ NA TLA, PONOVIŠ TRIKRAT.



ŠE ENKRAT DOBRO POGLEDAŠ, PLAVUTI NI VEČ, VSEENO PRIMEŠ VESLA
IN ODVESLAŠ DO OBALE. ZAPLEŠEŠ OB GLASBI BABY SHARK

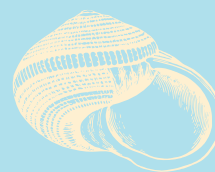
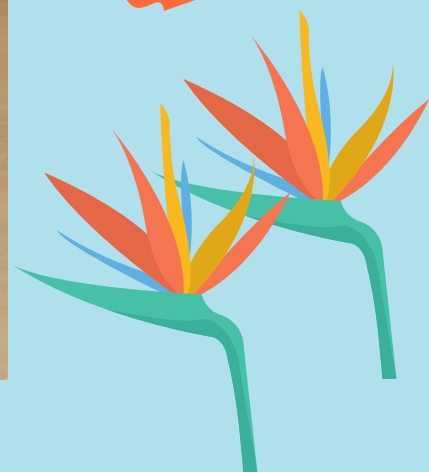
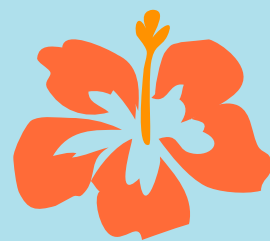
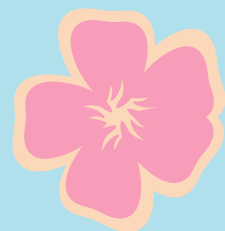
<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

NA OBALE SVOJ ČOLN PRIVEŽEŠ, NA VARNEM SI. MALO SI UTRUJEN,
ZATO SE ULEŽEŠ V ČOLN IN ZADREMAŠ. NA SKALI ZAGLEDAŠ MORSKO DEKLICO. KAKO ZELO
JE LEPA.



5. POLOŽAJ: MORSKA DEKLICA

SEDIŠ NA TLEH, V KOLENIH POKRČIŠ
NOGE IN JIH ODLOŽIŠ NA ENO STRAN. ROKI POLOŽIŠ NA DRUGO STRAN OB TELO, SE
PORAVNAŠ IN DIHAŠ.



MORSKA

DEKLICA TI POMAHA IN TE POŠKROPI S SVOJIM REPOM. PREBUDIŠ SE. SO BILE TOLE
SANJE, ALI SI RES VIDEL MORSKO DEKLICO. TVOJ OBRAZ JE MOKER, NEKDO TE JE RES
POŠKROPIL. DVIGNEŠ SE IN POGLEDAŠ V VODO. ZAGLEDAŠ LE VELIKO RIBO.

6. POLOŽAJ: RIBA

KLEČIŠ,

ZADNJICO POLOŽIŠ NA PETE. ROKE POSTAVIŠ ZA
STOPALA IN TELO SPUSTIŠ NA KOMOLCE.

GLAVO POLOŽIŠ NA TLA. DVIŽNEŠ PRSNI KOŠ.

SPROSTIŠ SE IN NAREDIŠ TRI GLOBOKE
VDIHE IN DOLGE IZDIHE.



OPAZIŠ,

DA SONCE POČASI ZAHAJA. ČAS JE, DA SE ODPRAVIŠ DOMOV. PREŽIVEL SI RES
RAZBURLJIV DAN NA MORJU.

